



Утверждаю

Зам. директора МБУДО СШ «Смена»

В.А. Лебедева

2024 г.

**Расписание работы инструкторов по спорту с 01.10.2024 г. по 31.10.2024 г.\***

| № п/п | ФИО инструктора   | Место занятий   | График работы     |   | Физкультурно-оздоровительное направление  | Возраст занимающихся                                |
|-------|---|---|-------------------|---|---|---|
| 1     | <b>Андреева<br/>Валентина Сергеевна<br/>8 903 915 21 00</b> | Фитнес зал, спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а               | ПН:<br>ЧТ:        | 18.00 – 20.30<br>18.00 – 20.30                  | ОФП<br>Фитнес<br>Растяжка   | От 18 лет и старше                                  |
|       |   | Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141 | ВТ:               | 19.00-21.00                                     |   |   |
| 2     | <b>Войнова<br/>Татьяна Николаевна<br/>8 952 800 77 48</b>   | Спортивный зал, МБОУ «СОШ №87», ул. Курчатова, 14                             | ПН:<br>ВТ:        | 17.15 – 21.15<br>16.00 – 19.45                  | ОФП<br>(силовые и кардиотренировки высокой интенсивности)<br><br>Волейбол<br>(для детей до 18 лет, ОВЗ)<br><br>Оздоровительное плавание | 25-55 лет<br><br>(и люди, входящие в категорию ОВЗ) |
|       |   |   | ЧТ:<br>ПТ:        | 16.45 – 21.15<br>16.15 – 19.15                  |   |   |
|       |   | Бассейн, Спортивный комплекс «Юность», ул. Курчатова, 13а (с февраля)         | СР:               | 12.00 – 13.00                                   | ОФП, волейбол<br>(взрослые, ОВЗ)  |   |
|       |   | Спортивный зал, МБОУ «СОШ №88 им.А.Бородина и А.Кочева», пр. Коммунист-й, 141 | ПТ:               | 19.30 – 22.00                                   |   |   |
| 3     | <b>Верхотурова<br/>Лариса Павловна<br/>8 952 152 96 97</b>  | Спортивный центр «Лёд», просп. Коммунистический, 5а                           | ВТ:<br>ЧТ:<br>ПТ: | 09.00 – 13.00<br>09.00 – 13.00<br>09.00 – 11.00 | Оздоровительная гимнастика<br>ОФП   | 50 лет и старше                                     |

|   |  |   |  |  |                 |                    |
|---|--|---|--|--|-----------------|--------------------|
|   |  | С/к «Химик», ул. Мира,                                      | ВТ:<br>ПТ:                             | 11.30 – 13.00<br>11.30 – 13.00   |                 |                    |
|   |  | Ул. Калинина, 32  | ПН:<br>ПТ:                             | 15.00 – 17.00<br>15.00 – 17.00   |                 |                    |
| 4 | <b>Галанина<br/>Яна Геннадьевна<br/>8 953 922 39 22</b>      | Спортивный зал, МАОУ<br>«СФМЛ»,<br>пр. Коммунистический, 56 | ПН:<br>ЧТ:                             | 18.00 – 21.00<br>18.00 – 21.00   | ОФП<br>Волейбол | До 18 лет и старше |
| 5 | <b>Давыдов<br/>Игорь Сергеевич<br/>8 923 401 50 40</b>       | Клуб «Авангард – 2»,<br>ул. Лесная, 2, подъезд 1            | ПН:<br>ПН:<br>СР:<br>СР:<br>ПТ:<br>ПТ: | 08.30 – 09.30<br>18.00 – 21.00<br>08.30 – 09.30<br>18.00 – 21.00<br>08.30 – 09.30<br>18.00 – 21.00 | ОФП<br>Бокс     | До 18 лет и старше |
| 6 | <b>Дуркин Владимир<br/>Александрович<br/>8 913 874 03 02</b> | Спортивный зал,<br>МАОУ «СОШ №80»<br>ул. Северная, 18       | СР:<br>ПТ:<br>СБ:                      | 17.30 – 20.30<br>17.30 – 20.30<br>11.00 – 14.30  | Футбол<br>ОФП   | 13 – 16 лет        |
| 7 | <b>Козлов<br/>Валентин Викторович<br/>8 952 802 57 87</b>    | Спортивный зал «Кедр», ул.<br>Сосновая, 16                  | ВТ:                                    | 20.00 – 22.00  | Футбол<br>ОФП   | Старше 18 лет      |
|   |  | Спортивный зал<br>«Янтарь», ул. Мира, 28                    | СР:<br>ЧТ:                             | 19.30 – 21.30<br>19.30 – 21.30   |                 |                    |



|    |   |   |  |  |  |                    |
|----|---|---|--|--|--|--------------------|
| 8  | <b>Короткова Вера Васильевна</b><br>8 923 419 89 10           | Спортивный зал, МБОУ<br>«СОШ№88 им.А.Бородина<br>и А.Кочева»,<br>пр. Коммунист-й, 141 | ПН:                                    | 19.00 – 21.30  | Волейбол<br>ОФП                          | Старше 18 лет      |
| 9  | <b>Коржавин Александр<br/>Владимирович</b><br>8 913 824 77 12 | Спортивный центр<br>«Лёд», просп.<br>Коммунистический, 5а                             | ПН:<br>ПН:<br>СР:<br>СР:<br>ПТ:<br>СБ: | 09.00 – 11.30<br>19.00 – 21.30<br>09.00 – 11.30<br>19.00 – 21.30<br>19.00 – 21.30<br>10.00 – 12.30 | Йога                                     | Старше 18 лет      |
| 10 | <b>Логунов Виталий<br/>Александрович</b><br>8 962 777 24 55   | Спортивный центр «Лёд»,<br>просп. Коммунистический, 5а                                | ВТ:<br>ЧТ:<br>ПТ:<br>ВС:               | 17.00 – 20.00<br>17.00 – 20.00<br>17.00 – 20.00<br>10.00 – 12.00                                   | Военно-патриотическая<br>подготовка, ОФП | До 18 лет и старше |
| 11 | <b>Осколков Роман<br/>Николаевич</b><br>8 913 106 00 67       | Спортивный зал «Янтарь»,<br>ул. Мира, 28  | СР:<br><br>СБ:<br>ВС:                  | 19.30 – 21.00<br><br>19.30 – 21.00<br>17.00 – 18.30<br>18.30 – 20.00                               | Бадминтон<br>ОФП                         | До 18 лет и старше |
|    |   | Спортивный зал, МБОУ<br>«СОШ№76», ул. Парковая, 2А                                    | ВТ:<br>ЧТ:                             | 16.30 – 18.00<br>16.30 – 18.00   |  |                    |
| 12 | <b>Почебыт Валерия<br/>Евгеньевна</b><br>8 913 809 90 47      | Спортивный центр «Лёд»,<br>просп. Коммунистический, 5а                                | ПН:<br>СР:<br>ЧТ:<br>СБ:               | 17.00 – 20.00<br>17.00 – 20.00<br>17.00 – 20.00<br>10.00 – 12.00                                   | ОФП<br>Тренажерный зал                   | Старше 18 лет      |
| 13 | <b>Петренко Вероника<br/>Игоревна</b><br>8 999 177 57 09      | Центр единоборств «Воин»<br>ул. Победы, 37<br>тренажерный зал,<br>ул. Славского ба    | ПН:<br>ВТ:<br>СР:<br>ЧТ:<br>ПТ:        | 16:00 - 20:00<br>10.00 – 14.00<br>16:00 - 20:00<br>10.00 – 14.00<br>16.00 – 20.00                  | Кикбоксинг<br>ОФП                        | До 18 лет и старше |

|    |   |   |  |  |  |   |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 14 | <b>Петроченко Евгения<br/>Ориковна<br/>8 962 780 15 36</b>      | Клуб «Надежда»<br>ул. Калинина, 87  | СР:<br>ПТ:<br>СБ:                      | 18.00 – 20.00<br>17.00 – 19.00<br>12.00 – 14.00  | Настольный теннис                      | До 18 лет и старше                                  |
|    |   | В зависимости от погодных условий:<br>Спортивный центр «Лёд»,<br>пр. Коммунистический, 5а<br>или<br>МАУ «Северский природный парк», просп.<br>Коммунистический, 45А<br>(у входа в парк)<br>Территория около ЗХК<br>«СеверСК», ул. Калинина, 157 | ВТ:<br>ЧТ:<br><br>ВС:                  | 18.30 – 20.00<br>18.30 – 20.00<br><br>11.00 – 12.30  | Северная ходьба<br>ОФП                 | Старше 18 лет                                       |
| 15 | <b>Просвирин<br/>Виталий Игоревич<br/>8 952 897 75 58</b>       | Клуб «Чайка»<br>ул. Советская, 21   | ПН:<br>ВТ:<br>СР:<br>ЧТ:<br>ПТ:<br>СБ: | 16.30 – 20.00<br>16.30 – 21.00<br>16.30 – 21.00<br>16.30 – 21.00<br>16.30 – 21.00<br>11.00 – 13.00 | ОФП<br>Футбол<br>Хоккей                | До 18 лет и старше                                  |
| 16 | <b>Соколовский<br/>Анатолий Анатольевич<br/>8 952 155 53 35</b> | МАУ Северский природный парк,<br>просп. Коммунистический, 45А<br>(сцена)  | ПН:<br>ВТ:<br>СР:<br>ЧТ:<br>ПТ:        | 09.00 – 12.30<br>09.00 – 12.30<br>09.00 – 12.30<br>09.00 – 12.30<br>09.00 – 12.30                  | Северная ходьба<br>ОФП                 | Старше 18 лет<br>(и люди, входящие в категорию ОВЗ) |
| 17 | <b>Синаевская<br/>Галина Владимировна<br/>8 913 864 23 99</b>   | Клуб «Вертикаль»,<br>ул. Победы, 37   | ПН:                                    | 09.00 – 12.00<br>12.00 – 13.00   | Танцевальное направление<br>ЛФК фитнес | 30 – 50 лет<br>Любой возраст                        |
|    |   |   | ВТ:                                    | 10.00 – 12.00<br>12.00 – 14.00   | Танцевальное направление<br>ЛФК фитнес | 30 – 50 лет<br>Любой возраст                        |
|    |   |   | СР:                                    | 09.00 – 12.00  | Танцевальное направление               | 30- 50 лет  |
|    |   |   | ЧТ:                                    | 10.00 – 12.00<br>12.00 - 14:00   | Танцевальное направление<br>Растяжка   | 30 – 50 лет<br>До 18 лет                            |



|    |  |  |                                      |   |   |   |
|----|--|--|--------------------------------------|---|---|---|
|    |  |  | ПТ:                                  | 09.00 – 12.00<br>12.00 – 13.00  | Танцевальное направление<br>ЛФК фитнес      | 30 – 50 лет<br>Любой возраст                                    |
|    |  |  | ВС:                                  | 11.00 – 12.00<br>13.00 – 14.00  | Восточные танцы<br>Танцевальное направление | 30- 50 лет<br>До 18 лет   |
| 18 | <b>Смирнов Владимир<br/>Георгиевич<br/>8 953 910 42 47</b>     | Спортивный зал, 2 этаж,<br>МБОУ «СОШ №88<br>им.А.Бородина и А.Кочева»,<br>пр. Коммунист-й, 141                   | ПН:<br>СР:<br>ПТ:                    | 18.00 – 21.00<br>18.00 – 21.00<br>18.00 – 21.00   | Бокс<br>ОФП                                 | До 18 лет и старше  |
| 19 | <b>Стребков<br/>Владимир Александрович<br/>8 913 802 84 40</b> | Клуб «Надежда»<br>ул. Калинина, 87   | ВТ:<br>ЧТ:<br>СБ:                    | 15:00 – 17:30<br>15:00 – 17:30<br>10:30 – 12:00   | Настольный теннис                           | От 50 лет и старше<br><br>(и люди, входящие<br>в категорию ОВЗ) |
| 20 | <b>Терентьева<br/>Ирина Александровна<br/>8 962 778 86 43</b>  | Пос. Самусь,<br>ул. Пекарского, 30<br>спортивный зал,<br>МБОУ «Самусьский лицей<br>им.академика В.В. Пекарского» | ПН:<br>СР:<br>ЧТ:                    | 21.00 – 22.30<br>21.00 – 22.30<br>21.00 – 22.30   | Волейбол<br>ОФП                             | До 18 лет и старше  |
| 21 | <b>Фомин<br/>Владимир Александрович<br/>8 953 923 19 03</b>    | МБОУ «СОШ №197<br>им.В.Маркелова»,<br>ул. Крупской, 14   | ПН:<br>ВТ:<br>ЧТ:                    | 17.30 – 20.30<br>17.30 – 20.30<br>17.30 – 20.30   | ОФП<br>Футбол                               | 9-16 лет  |
|    |  | Спортивный зал «Кедр»,<br>ул. Сосновая, 16, стр.2  | ПТ:                                  | 17.00 – 19.00   |   |   |
| 22 | <b>Хлебус<br/>Александр Леонидович<br/>8 953 923 19 03</b>     | Клуб «Дебют»,<br>ул. Калинина, 32  | СР:<br>ЧТ:<br>СБ:<br>ВС:             | 17.30 – 21.00<br>17.30 – 21.00<br>16.00 – 21.00<br>16.00 – 21.00  | Шахматы<br>шашки                            | До 18 лет и старше  |
| 23 | <b>Шицко<br/>Вячеслав Леонидович<br/>8 923 403 25 19</b>       | Спортивный центр «Лёд»,<br>просп. Коммунистический, 5а   | ПН:<br><br>ВТ:<br><br>ЧТ:<br><br>ПТ: | 10.30 – 12.30<br>18.00 – 20.30<br><br>13.00 – 12.30<br>18.00 – 20.30<br><br>10.30 – 12.30<br>18.30 – 20.30<br><br>10.30 – 12.30 | ОФП<br>Тренажерный зал<br>(пауэрлифтинг)    | От 16 лет и старше  |

|    |  |  |                   |   |                                 |                    |
|----|--|--|-------------------|---|---------------------------------|--------------------|
| 24 | <b>Щеглов Дмитрий<br/>Николаевич<br/>8 923 414 58 30</b> | Спортивный зал, «Орловская<br>СОШ»,<br>пос. Орловка,<br>пер. Школьный, 4 | ПН:<br>СР:<br>ПТ: | 17.30 – 20.00<br>17.30 – 20.00<br>17.30 – 20.00 | Волейбол                        | До 18 лет и старше |
| 25 | <b>Янус Оксана Егоровна<br/>8 953 918 70 57</b>          | Спортивный зал,<br>МБОУ «СОШ №87»,<br>ул. Курчатова, 14                  | СР:<br>СБ:        | 18.00 – 20.00<br>11.00 – 15.00                  | Роуп скиппинг<br>Батон твирлинг | До 18 лет и старше |

\*В расписании возможны изменения!! Уточнить информацию можно по телефону: **56 77 32** и у инструкторов по спорту по указанным телефонам

Инструктор-методист Коновалова И.А.

